



И.А.Петрова
2014 Г

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Майкорской СОШ»
Алевская С.А.



Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей с ОВЗ 7-11 лет
в государственных общеобразовательных учреждениях
(Весна)

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет в государственных образовательных учреждениях

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------|---------------------|--------------------|------------|--------------------|------|----------|------------------|---------------|----|----|----|----|---------------------------|----|----|--|--|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 104/2008 | Каша гречневая вязкая на молоке | 200/5 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | 0,14 | 0,37 | 0,02 | 0,29 | 152,83 | 188,12 | 37,48 | 2,37 |
| 2. | 365/2008 | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,4 | 0,2 | 132 | 0 | 0,56 | 0 | 0,2 | 4,4 | 3,8 | 0,6 | 0,04 |
| 3. | 300/2008 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 4,27 | 6,43 | 3,3 | 0,72 |
| 4. | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,4 | 26,6 | 129,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32 | 7 | 0,6 |
| 5. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за завтрак: | 500 | 14,07 | 23,28 | 86,09 | 615,71 | 0,58 | 0,95 | 0,02 | 0,49 | 181,07 | 274,55 | 61,83 | 4,48 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 247/2008 | Овощная поджаренная (Огурцы соленые) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,38 | 7,8 | 0,01 | 3 | 0 | 0,06 | 15 | 12 | 6 | 0,72 |
| 2. | 71/2008 | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 200 | 4,98 | 6,57 | 14,71 | 136,78 | 0,12 | 6,24 | 0,17 | 1,23 | 45 | 110,33 | 33,2 | 1,14 |
| 3. | ТУ 031 | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным | 100 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 | 0,05 | 0,14 | 0,03 | 0,48 | 28,12 | 89,25 | 13,8 | 0,91 |
| 4. | 227/2008 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 0,08 | 0,05 | 0 | 0,99 | 11,39 | 47,15 | 17,36 | 0,92 |
| 5. | 287/2008 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 0,05 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| 6. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 7. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за обед: | 760 | 27,24 | 26,45 | 101,71 | 755,29 | 0,68 | 9,55 | 0,21 | 2,81 | 164,54 | 354,42 | 92,56 | 4,82 |
| | | Итого за день: | | 41,31 | 49,73 | 187,8 | 1371 | 1,26 | 10,5 | 0,23 | 3,3 | 345,61 | 628,97 | 154,39 | 9,3 |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------|---------------------|--------------------|------------|--------------------|------|----------|------------------|---------------|----|----|----|----|---------------------------|----|----|--|--|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |

Вторник

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 109/2008 | Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая | 200/5 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,38 | 0,11 | 0,3 | 0,01 | 0,56 | 120,42 | 152,75 | 40,27 | 1,03 |
| 2. | 282/2008 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0 | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,6 | 0,14 | 0,2 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
| 3. | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,4 | 26,6 | 129,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32 | 7 | 0,6 |
| 4. | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,74 | 0,54 | 24,24 | 119 | 0,76 | 0 | 0 | 0 | 19,14 | 88,4 | 26,9 | 1,5 |
| | | Итого за завтрак: | 505 | 14,17 | 9,84 | 91,32 | 516,42 | 0,96 | 3,9 | 0,15 | 0,76 | 171,06 | 295,61 | 86,77 | 3,78 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 1. | 31/2008 | Овощная подгарнировка (Салат картофельный с зеленым горошком) | 60 | 1,82 | 6,83 | 6,46 | 94,2 | 0,04 | 6,72 | 0,13 | 1,39 | 11,92 | 31,39 | 10,03 | 0,44 |
| 2. | 37/2008 | Борщ с капустой и картофелем | 200/5 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 | 0,03 | 8,69 | 0,01 | 2,04 | 38,26 | 41,42 | 31,7 | 0,84 |
| 3. | 163/2008 | Рыба (филе) отварная с соусом томатным | 90 | 11,07 | 4,32 | 0,39 | 90,09 | 0,05 | 0,26 | 0,01 | 0,97 | 17,1 | 126,89 | 17,91 | 0,44 |
| 4. | 224/2008 | Рис отварной | 150 | 3,89 | 5,09 | 40,28 | 225,18 | 0,03 | 0,2 | 0 | 0,29 | 3,32 | 39,71 | 10,11 | 0,53 |
| 5. | 294/2008 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,9 | 0 | 0,01 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
| 6. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 7. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за обед: | 760 | 22,21 | 22,05 | 96,51 | 684,18 | 0,56 | 18,77 | 0,15 | 4,7 | 93,22 | 309,4 | 91,94 | 4,2 |

Итого за день:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | 36,38 | 31,89 | 187,83 | 1200,6 | 1,52 | 22,67 | 0,3 | 5,46 | 264,28 | 605,01 | 178,71 | 7,98 |
|--|--|--|--|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|---------------------|--------------------|------------|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | К | Мg |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Среды

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 | 112/2008 | Каша пшеница молочная жидкая | 200/5 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 0,13 | 0,29 | 0,02 | 0,17 | 111,22 | 145 | 35,59 | 2,49 |
| 2 | 294/2008 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,9 | 0 | 0,01 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
| 3 | 366/2008 | Сыр (порциями) | 25 | 5,8 | 7,38 | 0 | 91 | 0,01 | 0,4 | 0,07 | 0,1 | 250 | 135 | 12,5 | 0,28 |
| 4 | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,4 | 26,6 | 129,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32 | 7 | 0,6 |
| 5 | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за завтрак: | 510 | 17,72 | 15,33 | 88,32 | 568,68 | 0,58 | 3,59 | 0,09 | 0,28 | 388,84 | 365,99 | 73,78 | 5,02 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1. | 1/2008 | Овощная подгарнировка (Винегрет овощной) | 60 | 0,76 | 6,08 | 4,99 | 77,56 | 0,02 | 1,41 | 0,06 | 2,72 | 12,15 | 19,01 | 9,73 | 0,4 |
| 2. | 42/2008 | Рассольник "Ленинградский" | 200/5 | 4,02 | 9,04 | 25,9 | 119,6 | 0,08 | 13,42 | 0,02 | 1,94 | 22,16 | 52,6 | 26,04 | 0,82 |
| 3. | ТУ 030 | Фрикадельки из говядины с соусом томатным | 100 | 12,63 | 13,54 | 9,16 | 208,6 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,49 | 9,24 | 89,63 | 16,5 | 0,72 |
| 4. | 219/2008 | Каша гречневая вязкая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 | 0,21 | 0,2 | 0 | 0,48 | 38,64 | 202,76 | 52,94 | 4,49 |
| 5. | 283/2008 | Компот из сухофруктов витамин | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
| 6. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 7. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за обед: | 765 | 30,54 | 34,56 | 138,36 | 907,56 | 0,77 | 15,2 | 0,09 | 7,31 | 153,21 | 442,51 | 129,02 | 9,07 |
| | | Итого за день: | | 48,26 | 49,89 | 226,68 | 1476,24 | 1,35 | 18,79 | 0,18 | 7,59 | 542,05 | 808,5 | 202,8 | 14,09 |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн-цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|---------------------|--------------------|------------|--------------------|------|----------|------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Четверг

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|------------------------------|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 115/2008 | Каша ячневая молочная вязкая | 200/5 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 246,87 | 0,1 | 0,28 | 0,01 | 0,72 | 117,05 | 191,58 | 42,87 | 0,79 |
| 2. | 287/2008 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 0,05 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| 3. | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,4 | 26,6 | 129,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32 | 7 | 0,6 |
| 4. | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,74 | 0,54 | 24,24 | 119 | 0,76 | 0 | 0 | 0 | 19,14 | 88,4 | 26,9 | 1,5 |
| | | Итого за завтрак: | 505 | 16,31 | 9,21 | 107,73 | 584,59 | 0,93 | 0,4 | 0,02 | 0,77 | 196,65 | 347,47 | 82,02 | 2,97 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 32/2008 | Овощная подгарнировка (Салат картофельный с соевыми отурицами) | 60 | 0,96 | 3,16 | 7,61 | 61,73 | 0,05 | 7,5 | 0,13 | 2,78 | 19,39 | 30,84 | 12,76 | 0,59 |
| 2. | 45/2008 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 79,03 | 0,13 | 2,5 | 0,01 | 0,17 | 22,74 | 55,22 | 21,28 | 1,39 |
| 3. | 210/2008 | Курица в соусе с томатом | 85 | 24,44 | 29,48 | 3,85 | 378,46 | 0,05 | 1,42 | 0,04 | 0,78 | 21,4 | 132,81 | 20,02 | 1,51 |
| 4. | 227/2008 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 0,08 | 0,05 | 0 | 0,99 | 11,39 | 47,15 | 17,36 | 0,92 |
| 5. | 300/2008 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 4,27 | 6,43 | 3,3 | 0,72 |
| 6. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 7. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за обед: | 745 | 36,75 | 41,52 | 95,14 | 903,16 | 0,72 | 11,49 | 0,18 | 4,72 | 93,76 | 332,65 | 91,67 | 6,18 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | Итого за день: | | 53,06 | 50,73 | 202,87 | 1487,75 | 1,65 | 11,89 | 0,2 | 5,49 | 290,41 | 680,12 | 173,69 | 9,15 |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|---------------------|--------------------|------------|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Пятница

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|------------|
| 1. | 114/2008 | Каша рисовая молочная жидкая | 200/5 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 0,03 | 1,21 | 0,02 | 0,17 | 31,67 | 94,67 | 16,4 | 0,41 |
| 2. | 366/2008 | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,01 | 0,32 | 0,05 | 0,08 | 200 | 108 | 10 | 0,22 |
| 3. | 300/2008 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 4,27 | 6,43 | 3,3 | 0,72 |
| 4. | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,4 | 26,6 | 129,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32 | 7 | 0,6 |
| 5. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за завтрак: | 500 | 15,69 | 13,19 | 83,37 | 520,47 | 0,48 | 1,55 | 0,07 | 0,25 | 255,51 | 285,3 | 50,15 | 2,7 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 7/2008 | Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты) | 60 | 0,96 | 6 | 2,15 | 66,36 | 0,01 | 11,38 | 0 | 2,7 | 25,19 | 18,59 | 8,62 | 0,34 |
| 2. | 44/2008 | Суп из овощей | 200/5 | 1,54 | 4,69 | 10,07 | 92,19 | 0,05 | 4,26 | 0,02 | 0,18 | 23,27 | 36,6 | 18,88 | 0,54 |
| 3. | ТУ 030 | Котлеты из говядины с соусом томатным | 100 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,06 | 0,13 | 0 | 0,65 | 27,53 | 112,06 | 21,29 | 0,93 |
| 4. | 241/2008 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,3 | 160,46 | 0,11 | 6,41 | 0,02 | 0,2 | 34,29 | 73,97 | 24,24 | 0,99 |
| 5. | 274/2008 | Кисель из концентрата витамин. | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0 | 0 | 0,1 |
| 6. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 7. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за обед: | 765 | 21,58 | 28,94 | 95,7 | 736,15 | 0,64 | 22,18 | 0,04 | 3,73 | 125,53 | 301,42 | 89,98 | 3,95 |

Итого за день:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
| | | | | 37,27 | 42,13 | 179,07 | 1256,62 | 1,12 | 23,73 | 0,11 | 3,98 | 381,04 | 586,72 | 140,13 | 6,65 |
|--|--|--|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|

| № рецепт. по сборн. | № | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------|---|--------------------|------------|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|---------------------------|----|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Суббота

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|-----------------------------|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|------------|
| 1. | 107/2008 | Каша манная молочная жидкая | 200/5 | 6,2 | 8,05 | 31,09 | 222,02 | 0,05 | 0,3 | 0,01 | 0,52 | 112,6 | 96,53 | 15,43 | 0,37 |
| 2. | 270/2008 | Кавказ с молоком | 200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 | 0,03 | 0,32 | 0,02 | 0,02 | 131,72 | 122,34 | 17,02 | 0,66 |
| 3. | 366/2008 | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,01 | 0,32 | 0,05 | 0,08 | 200 | 108 | 10 | 0,22 |
| 4. | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,4 | 26,6 | 129,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32 | 7 | 0,6 |
| 5. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за завтрак: | 500 | 21,5 | 19,66 | 102,54 | 679,43 | 0,53 | 0,94 | 0,08 | 0,62 | 463,89 | 403,07 | 62,9 | 2,6 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 139/2008 | Поджаренная (яйцо отварное) | 55 | 6,99 | 6,33 | 0,39 | 86,35 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,33 | 10,04 | 32,95 | 1,98 | 0,47 |
| 2. | 63/2008 | Щи из свежей капусты с картошкой | 200/5 | 1,67 | 5,06 | 8,51 | 86,26 | 0,04 | 11,49 | 0,12 | 0,18 | 61,5 | 48,71 | 28,64 | 0,9 |
| 3. | ТУ 031 | Тефтели из мяса птицы с соусом томатным | 100 | 10,93 | 14,98 | 7,61 | 209,33 | 0,05 | 0,37 | 0,03 | 0,5 | 55,3 | 87,04 | 14,7 | 0,92 |
| 4. | 221/2008 | Каша пшеничная вязкая | 150 | 9,27 | 5,33 | 36,87 | 231,78 | 0,12 | 0,05 | 0 | 0,26 | 20,79 | 120,21 | 26,49 | 3,2 |
| 5. | 300/2008 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 4,27 | 6,43 | 3,3 | 0,72 |
| 6. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 7. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за обед: | 760 | 32,82 | 32,17 | 90,84 | 786,56 | 0,63 | 11,93 | 0,18 | 1,27 | 166,47 | 355,54 | 92,06 | 7,26 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | Итого за день: | | 54,32 | 51,83 | 193,38 | 1465,99 | 1,16 | 12,87 | 0,26 | 1,89 | 630,36 | 758,61 | 154,96 | 9,86 |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | | Питт. вещества (гр) | | | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|---------------------|--------------------|------------|----|---------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|----|----|---------------------------|----|--|--|
| | | | гр | шт | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|----------------------------|------------|--|--------------|-----------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 102/2008 | Каша "Дружба" | 200/5 | | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | 0,06 | 0,29 | 0,01 | 0,14 | 108,89 | 104,48 | 20,59 | 0,88 |
| 2. | 365/2008 | Масло сливочное (порциями) | 20 | | 0,2 | 14,4 | 0,2 | 132 | 0 | 0,56 | 0 | 0,2 | 4,4 | 3,8 | 0,6 | 0,04 |
| 3. | 287/2008 | Кофейный напиток с молоком | 200 | | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 0,05 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| 4. | | Хлеб пшеничный | 50 | | 3,94 | 0,4 | 26,6 | 129,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32 | 7 | 0,6 |
| 5. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за завтрак | 505 | | 13,96 | 25 | 91,36 | 651,33 | 0,51 | 0,97 | 0,02 | 0,39 | 183,32 | 219,97 | 46,89 | 2,35 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|--|------------|--|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 1. | 7/2008 | Овощная подгарировка (Салат из квашеной капусты) | 60 | | 0,96 | 6 | 2,15 | 66,36 | 0,01 | 11,38 | 0 | 2,7 | 25,19 | 18,59 | 8,62 | 0,34 |
| 2. | 45/2008 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 79,03 | 0,13 | 2,5 | 0,01 | 0,17 | 22,74 | 55,22 | 21,28 | 1,39 |
| 3. | ТУ 030 | Котлеты из говядины с соусом томатным | 100 | | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,06 | 0,13 | 0 | 0,65 | 27,53 | 112,06 | 21,29 | 0,93 |
| 4. | 227/2008 | Макаронные изделия отварные | 150 | | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 0,08 | 0,05 | 0 | 0,99 | 11,39 | 47,15 | 17,36 | 0,92 |
| 5. | 300/2008 | Чай с сахаром | 200 | | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 4,27 | 6,43 | 3,3 | 0,72 |
| 6. | | Хлеб пшеничный | 25 | | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 7. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за обед: | 760 | | 22,99 | 26,6 | 91,57 | 706,08 | 0,69 | 14,08 | 0,01 | 4,51 | 105,69 | 299,65 | 88,8 | 5,35 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------|--|--|--------------|-------------|---------------|----------------|------------|--------------|-------------|------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| | | Итого за день: | | | 36,95 | 51,6 | 182,93 | 1357,41 | 1,2 | 15,05 | 0,03 | 4,9 | 289,01 | 519,62 | 135,69 | 7,7 |
|--|--|-----------------------|--|--|--------------|-------------|---------------|----------------|------------|--------------|-------------|------------|---------------|---------------|---------------|------------|

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|---------------------|--------------------|------------|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Вторник

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 107/2008 | Каша манная молочная жидкая | 200/5 | 6,2 | 8,05 | 31,09 | 222,02 | 0,05 | 0,3 | 0,01 | 0,52 | 112,6 | 96,53 | 15,43 | 0,37 |
| 2. | 366/2008 | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,01 | 0,32 | 0,05 | 0,08 | 200 | 108 | 10 | 0,22 |
| 3. | 300/2008 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 4,27 | 6,43 | 3,3 | 0,72 |
| 4. | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,4 | 26,6 | 129,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32 | 7 | 0,6 |
| 5. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за завтрак: | 500 | 16,77 | 14,62 | 81,85 | 532,36 | 0,5 | 0,64 | 0,06 | 0,6 | 336,44 | 287,16 | 49,18 | 2,66 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 1/2008 | Овощная подгарнировка (Винегрет овощной) | 60 | 0,76 | 6,08 | 4,99 | 77,56 | 0,02 | 1,41 | 0,06 | 2,72 | 12,15 | 19,01 | 9,73 | 0,4 |
| 2. | 42/2008 | Рассольник "Ленинградский" | 200/5 | 4,02 | 9,04 | 25,9 | 119,6 | 0,08 | 13,42 | 0,02 | 1,94 | 22,16 | 52,6 | 26,04 | 0,82 |
| 3. | ТУ 031 | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным | 100 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 | 0,05 | 0,14 | 0,03 | 0,48 | 28,12 | 89,25 | 13,8 | 0,91 |
| 4. | 219/2008 | Каша гречневая вязкая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 | 0,21 | 0,2 | 0 | 0,48 | 38,64 | 202,76 | 52,94 | 4,49 |
| 5. | 287/2008 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 0,05 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| 6. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 7. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за обед: | 765 | 29,77 | 35,07 | 126,18 | 860,58 | 0,78 | 15,29 | 0,12 | 5,67 | 166,1 | 459,31 | 124,71 | 7,75 |

Итого за день:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| | | | | 46,54 | 49,69 | 208,03 | 1392,94 | 1,28 | 15,93 | 0,18 | 6,27 | 502,54 | 746,47 | 173,89 | 10,41 |
|--|--|--|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пит. вещества (гр) | | | Эн-цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------|---------------------|--------------------|------------|--------------------|------|----------|------------------|---------------|----|----|----|----|---------------------------|----|----|--|--|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |

Среды

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|--------------------------------|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 112/2008 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200/5 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 0,13 | 0,29 | 0,02 | 0,17 | 111,22 | 145 | 35,59 | 2,49 |
| 3. | 283/2008 | Компот из сухофруктов витамин | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
| 4. | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,4 | 26,6 | 129,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32 | 7 | 0,6 |
| 5. | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,74 | 0,54 | 24,24 | 119 | 0,76 | 0 | 0 | 0 | 19,14 | 88,4 | 26,9 | 1,5 |
| | | Итого за завтрак: | 505 | 14,28 | 8,21 | 113,02 | 589,35 | 0,96 | 0,44 | 0,03 | 1,85 | 196,81 | 283,71 | 76,35 | 6,18 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1. | 31/2008 | Овощная подгарировка (Салат картофельный с зеленым горошком) | 60 | 1,82 | 6,83 | 6,46 | 94,2 | 0,04 | 6,72 | 0,13 | 1,39 | 11,92 | 31,39 | 10,03 | 0,44 |
| 2. | 37/2008 | Борщ с капустой и картофелем | 200/5 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 | 0,03 | 8,69 | 0,01 | 2,04 | 38,26 | 41,42 | 31,7 | 0,84 |
| 3. | ТУ 584 | Котлеты рыбные с соусом томатным | 100 | 9,9 | 6,7 | 9,4 | 130,9 | 0,12 | 0,32 | 0,02 | 0,76 | 52,75 | 236,59 | 37,23 | 1,1 |
| 4. | 224/2008 | Рис отварной | 150 | 3,89 | 5,09 | 40,28 | 225,18 | 0,03 | 0,2 | 0 | 0,29 | 3,32 | 39,71 | 10,11 | 0,53 |
| 5. | 294/2008 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,9 | 0 | 0,01 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
| 6. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 7. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за обед: | 770 | 21,04 | 24,43 | 105,52 | 724,99 | 0,63 | 18,83 | 0,16 | 4,49 | 128,87 | 419,1 | 111,26 | 4,86 |
| | | Итого за день: | | 35,32 | 32,64 | 218,54 | 1314,34 | 1,59 | 19,27 | 0,19 | 6,34 | 325,68 | 702,81 | 187,61 | 11,04 |

| № по сборн. | № рецепт. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|-----------|--------------------|------------|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Четверг

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 | 114/2008 | Каша рисовая молочная жидкая | 200/5 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 0,03 | 1,21 | 0,02 | 0,17 | 31,67 | 94,67 | 16,4 | 0,41 |
| 2 | 366/2008 | Сыр (порциями) | 25 | 5,8 | 7,38 | 0 | 91 | 0,01 | 0,4 | 0,07 | 0,1 | 250 | 135 | 12,5 | 0,28 |
| 3 | 274/2008 | Кисель из концентрата витаминов | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0 | 0 | 0,1 |
| 4 | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,4 | 26,6 | 129,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32 | 7 | 0,6 |
| 5 | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за завтрак : | 505 | 18,09 | 14,67 | 100,35 | 606,22 | 0,48 | 1,61 | 0,09 | 0,27 | 301,92 | 305,87 | 49,35 | 2,14 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|--|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1 | 23/2008 | Овощная подгарнировка (Салат из свеклы отварной) | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,7 | 45,21 | 0,01 | 1,42 | 0 | 3,02 | 17,5 | 19,12 | 18,38 | 0,68 |
| 2 | 59/2008 | Суп-пюре из разных овощей | 200/15 | 2,31 | 4 | 10,42 | 86,92 | 0,04 | 3,3 | 0,01 | 0,25 | 51,74 | 51,4 | 17,26 | 0,52 |
| 3 | ТУ 030 | Котлеты из говядины с соусом томатным | 100 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,06 | 0,13 | 0 | 0,65 | 27,53 | 112,06 | 21,29 | 0,93 |
| 4 | 227/2008 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 0,08 | 0,05 | 0 | 0,99 | 11,39 | 47,15 | 17,36 | 0,92 |
| 5 | 282/2008 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0 | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,6 | 0,14 | 0,2 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
| 6 | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 7 | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за обед : | 775 | 23,37 | 24,54 | 97,6 | 704,82 | 0,63 | 8,5 | 0,15 | 5,11 | 144,23 | 312,39 | 103,84 | 4,75 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | Итого за день: | | 41,46 | 39,21 | 197,95 | 1311,04 | 1,11 | 10,11 | 0,24 | 5,38 | 446,15 | 618,26 | 153,19 | 6,89 |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|

| № рецепт. по сборн. | № | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------|---|--------------------|------------|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Пятница

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----------|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 11.5/2008 | Каша ячневая молочная жидкая | 200/5 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 246,87 | 0,1 | 0,28 | 0,01 | 0,72 | 117,05 | 191,58 | 42,87 | 0,79 |
| 2. | 365/2008 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,15 | 10,8 | 0,15 | 99 | 0 | 0,42 | 0 | 0,15 | 3,3 | 2,85 | 0,45 | 0,03 |
| 3. | 294/2008 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,9 | 0 | 0,01 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
| 4. | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,4 | 26,6 | 129,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32 | 7 | 0,6 |
| 5. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за завтрак: | 500 | 13,26 | 18,15 | 93,72 | 596,39 | 0,54 | 3,6 | 0,01 | 0,88 | 147,97 | 280,42 | 69,01 | 3,07 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 247/2008 | Овощная поджаренная (Огурцы соленные) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,38 | 7,8 | 0,01 | 3 | 0 | 0,06 | 15 | 12 | 6 | 0,72 |
| 2. | 63/2008 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200/5 | 1,67 | 5,06 | 8,51 | 86,26 | 0,04 | 11,49 | 0,12 | 0,18 | 61,5 | 48,71 | 28,64 | 0,9 |
| 3. | 181/2008 | Жаркое по-Домашнему с куриным фаршем | 200 | 20,49 | 15,75 | 20,12 | 303,71 | 0,18 | 21,36 | 0,01 | 0,6 | 24,07 | 265,44 | 52,59 | 3,05 |
| 4. | 283/2008 | Компот из сухофруктов витамин | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
| 5. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 6. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за обед: | 715 | 27,04 | 21,34 | 83,32 | 635,76 | 0,65 | 36 | 0,14 | 2,52 | 171,59 | 404,66 | 111,04 | 7,31 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------|--|-------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | Итого за день: | | 40,3 | 39,49 | 177,04 | 1232,15 | 1,19 | 39,6 | 0,15 | 3,4 | 319,56 | 685,08 | 180,05 | 10,38 |
|--|--|-----------------------|--|-------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|

| № п/п | № рецепта по сборке | Наименование блюда | Выход (гр) | | | Пищ. вещества (гр) | | | Эн. ден-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|---------------------|--------------------|------------|------|----------|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Fe | Mg |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |

Суббота

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 | 110/2008 | Каша перловая вязкая | 200/5 | 6,94 | 7,2 | 39,48 | 250,52 | 0,05 | 0,28 | 0,01 | 0,55 | 112,61 | 182,96 | 41,35 | 0,79 |
| 2 | 166/2008 | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,01 | 0,32 | 0,05 | 0,08 | 200 | 108 | 10 | 0,22 |
| 3 | 287/2008 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 0,05 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| 4 | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,4 | 26,6 | 129,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32 | 7 | 0,6 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за завтрак: | 500 | 18,79 | 15,37 | 95,55 | 601,54 | 0,51 | 0,72 | 0,07 | 0,68 | 382,64 | 402,65 | 77,05 | 2,44 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 1 | 139/2008 | Подгарнировка (яйцо отварное) | 55 | 6,99 | 6,33 | 0,39 | 86,35 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,33 | 10,04 | 32,95 | 1,98 | 0,47 |
| 2 | 71/2008 | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 200 | 4,98 | 6,57 | 14,71 | 136,78 | 0,12 | 6,24 | 0,17 | 1,23 | 45 | 110,33 | 33,2 | 1,14 |
| 3 | ТУ 030 | Фрикадельки из говядины с соусом томатным | 100 | 12,63 | 13,54 | 9,16 | 208,6 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,49 | 9,24 | 89,63 | 16,5 | 0,72 |
| 4 | 219/2008 | Каша гречневая вязкая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 | 0,21 | 0,2 | 0 | 0,48 | 38,64 | 202,76 | 52,94 | 4,49 |
| 5 | 300/2008 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 4,27 | 6,43 | 3,3 | 0,72 |
| 6 | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 7 | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за обед: | 755 | 37,29 | 32,34 | 106,72 | 868,38 | 0,79 | 6,48 | 0,2 | 2,53 | 121,76 | 502,3 | 124,87 | 8,59 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | Итого за день: | | 56,08 | 47,71 | 202,27 | 1469,92 | 1,3 | 7,2 | 0,27 | 3,21 | 504,4 | 904,95 | 201,92 | 11,03 |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подгруппировкой детей от 7-11 лет

| | Пищ. вещества (гр) | | | Эн-цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------|--------------------|--------|----------|------------------|---------------|--------|------|-------|---------|---------|---------------------------|--------|--|--|--|--|
| | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| 1 день | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | |
| 2 день | 41,31 | 49,73 | 187,8 | 1371 | 1,26 | 10,5 | 0,23 | 3,3 | 345,61 | 628,97 | 154,39 | 9,3 | | | | |
| 3 день | 36,38 | 31,89 | 187,83 | 1200,6 | 1,52 | 22,67 | 0,3 | 5,46 | 264,28 | 605,01 | 178,71 | 7,98 | | | | |
| 4 день | 48,26 | 49,89 | 226,68 | 1476,24 | 1,35 | 18,79 | 0,18 | 7,59 | 542,05 | 808,5 | 202,8 | 14,09 | | | | |
| 5 день | 53,06 | 50,73 | 202,87 | 1487,75 | 1,65 | 11,89 | 0,2 | 5,49 | 290,41 | 680,12 | 173,69 | 9,15 | | | | |
| 6 день | 37,27 | 42,13 | 179,07 | 1256,62 | 1,12 | 23,73 | 0,11 | 3,98 | 381,04 | 586,72 | 140,13 | 6,65 | | | | |
| 7 день | 54,32 | 51,83 | 193,38 | 1465,99 | 1,16 | 12,87 | 0,26 | 1,89 | 630,36 | 758,61 | 154,96 | 9,86 | | | | |
| 8 день | 36,95 | 51,6 | 182,93 | 1357,41 | 1,2 | 15,05 | 0,03 | 4,9 | 289,01 | 519,62 | 135,69 | 7,7 | | | | |
| 9 день | 46,54 | 49,69 | 208,03 | 1392,94 | 1,28 | 15,93 | 0,18 | 6,27 | 502,54 | 746,47 | 173,89 | 10,41 | | | | |
| 10 день | 35,32 | 32,04 | 218,54 | 1314,34 | 1,59 | 19,27 | 0,19 | 6,34 | 325,68 | 702,81 | 187,61 | 11,04 | | | | |
| 11 день | 41,46 | 39,21 | 197,95 | 1311,04 | 1,11 | 10,11 | 0,24 | 5,38 | 446,15 | 618,26 | 153,19 | 6,89 | | | | |
| 12 день | 40,3 | 39,49 | 177,04 | 1232,15 | 1,19 | 39,6 | 0,15 | 3,4 | 319,56 | 685,08 | 180,05 | 10,38 | | | | |
| Итого: | 56,08 | 47,71 | 202,27 | 1469,92 | 1,3 | 7,2 | 0,27 | 3,21 | 504,4 | 904,95 | 201,92 | 11,03 | | | | |
| Среднедневное | 527,25 | 536,54 | 2364,39 | 16336 | 15,73 | 207,61 | 2,34 | 57,21 | 4841,09 | 8245,12 | 2037,03 | 114,48 | | | | |
| норма 50 | 43,94 | 44,71 | 197,03 | 1361,33 | 1,31 | 17,30 | 0,20 | 4,77 | 403,42 | 687,09 | 169,75 | 9,54 | | | | |
| Выполнение % | 38,5 | 39,4 | 167,5 | 1175 | 0,6 | 30 | 350 | 6 | 550 | 550 | 125 | 6 | | | | |
| | 114,12 | 113,48 | 117,63 | 115,86 | 218,47 | 57,67 | 0,06 | 79,46 | 73,35 | 124,93 | 135,80 | 159,00 | | | | |



*Индивидуально
предпринимательство
М.С.М.М.М.*

Спас